

УЖГОРОД



Між Ужгородом і Дармштадтом понад 30 років тривають партнерські стосунки. І саме з перших днів повномасштабного вторгнення росії в Україну Дармштадт підтримує наше місто.

Допомогу, яка надійшла днями, зібрали за сприяння міської ради Дармштадта. Автобуси передала місту компанія «HEAG mobilo GmbH» – транспорт хоч і не новий, проте у дуже хорошому технічному стані. Найближчим часом він буде зарахований на баланс КП «Ужгородський муніципальний транспорт». У міській раді наразі розглядають можливі варіанти подальшого використання автобусів.

До того ж, автобуси приїхали не порожніми – разом із ними надійшли засоби медичного призначення від департаменту охорони здоров'я Дармштадта та району Дармштадт-Дібург, які передали до Ужгородської міської багатoproфільної клінічної лікарні.

Щиро дякуємо нашим партнерам із Дармштадта за дружбу, довіру і постійну підтримку.

УЖГОРОД ОТРИМАВ ЧЕРГОВУ ДОПОМОГУ ВІД НІМЕЦЬКИХ ПАРТНЕРІВ ІЗ ДАРМШТАДТА

– два великогабаритні низькопідлогові міські автобуси "Mercedes-Benz" та медичні витратні матеріали



ПАМ'ЯТЬ – НАШ МОРАЛЬНИЙ ОБОВ'ЯЗОК

Коли ми пам'ятаємо кожне ім'я, кожну історію, кожне обірване життя – ми не дозволяємо злу перемогти. Пам'ять – це наш моральний обов'язок. А свідомість – це те, що об'єднує українців у часи випробувань.

Саме тому щодня о 09:00 в Україні оголошується загальнонаціональна хвилина мовчання, коли вшановуємо полеглих Героїв і цивільних жертв, яких забрала війна, розв'язана росією проти нашої країни. Дякуємо всім, хто долучається до хвилини пам'яті. Закликаємо кожного: де б ви не були – зупиніться, коли лунають звуки метронома.

Зупиніться не лише фізично. Зупиніть думки, відірвітьися на мить від буденності,

розкладів, маршрутів.

Метроном звучить не випадково. Він лунає замість голосів тих, хто вже не може говорити. І наша зупинка – це відповідь і обіцянка: ми пам'ятаємо, ми не забудемо.

Цей короткий жест має велику силу. Він виховує в нас відповідальність, гідність

і людяність. Навіть одна хвилина мовчання щодня формує спільноту, яка не

втрачає серця. Бо тільки той народ, що пам'ятає – живе по-справжньому.





НА НИЗЦІ КЛЮЧОВИХ ВИКЛИКІВ, ЩО ПОСТАЮТЬ ПЕРЕД ЗАКАРПАТТЯМ, ЗОКРЕМА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ,

зосередили увагу під час розширеної зустрічі в ОДА

Міський голова Ужгорода Богдан Андріїв узяв участь у робочій зустрічі з головами районних військових адміністрацій та територіальних громад, яка відбулася у Закарпатській обласній державній адміністрації за участі керівниці Офісу Конгресу місцевих та регіональних влад при Президенті України Лілії Пашинної. Під час наради зосередили увагу на низці ключових викликів, що постають перед регіоном, зокрема в умовах воєнного стану та в контексті децентралізаційних процесів.



Як зауважила Лілія Пашинна, кількість проблем зростає, однак завдяки ефективній комунікації між місцевими і центральними органами влади вдається оперативно на них реагувати.



Голова Закарпатської ОВА Мирослав Білецький акцентував на необхідності реформування системи адміністрування місцевих податків і зборів. За його словами, станом на 1 липня

2025 року податковий борг із цих платежів у Закарпатській області становить 603,3 млн грн – це майже половина суми, яку область спрямувала на потреби, пов'язані з війною, у 2024 році.

Запровадження чітких механізмів адміністрування місцевих податків, надання відповідних повноважень органам місцевого самоврядування – крок, який дозволить у разі збільшити надходження до бюджетів громад.

Окрему увагу приділили питанням впорядкування сплати туристичного збору, укладання договорів на вивезення твердих побутових відходів, критичному стану автомобільних доріг обласного значення та захисних дамб, а також врегулюванню сплати пайових внесків у розвиток інфраструктури територіальних громад.

1 ОКРЕМИЙ ШТУРМОВИЙ ПОЛК

– це результативність, що говорить сама за себе: знищені ворожі укріплення, спалена техніка противника та піхота, зламани спроби ворожого наступу

Завдяки найсучаснішим технологіям, дронам і роботизованому комплексам, професійній підготовці підрозділ діє ефективно й мінімізує втрати. Не гай час.

ДОЛУЧАЙСЯ ДО 1 ОШП – БУДЬ З ПЕРШИМИ.



1 ОШП карає ворога технологічно та системно: дрони, роботизовані комплекси та ефективне управління працюють у єдиному ланцюгу. Ми не залишаємо шансів – кожна операція злагоджена, кожен удар бездоганний.

ЯКЩО ТИ ГОТОВИЙ ВОЮВАТИ ЗА НОВИМИ ПРАВИЛАМИ, ПРИЄДНУЙСЯ ДО 1 ОШП.

Звертайся: WhatsApp / Signal – 0 (67) 549 73 49.
<http://1bat.com.ua>

Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ РОЗШИРЮЄ ГОРИЗОНТИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

Національна академія Національної гвардії України, один із провідних вищих військових навчальних закладів у системі МВС, активно долучається до реалізації державної ветеранської політики, пропонуючи нові можливості працевлаштування.

Адаптація ветеранів до цивільного життя часто є складним процесом, що супроводжується пошуком гідного працевлаштування. Для багатьох колишніх учасників бойових дій цей пошук стає додатковим фізичним і психологічним викликом. Можливість продовження військової служби або працевлаштування в такому закладі, як Національна академія Національної гвардії, є важливою альтернативою.

Ця ініціатива є кроком до створення комплексного підходу в підтримці ветеранів забезпечуючи їм можливість застосувати свій унікальний досвід на користь державі. Керівництво Академії глибоко переконане, що витримка, бойовий досвід та здатність до рішучих дій у складних умовах цих людей є безцінними. Їхній внесок сприятиме якійсь підготовці нових поколінь офіцерів та загальному зміцненню обороноздатності України.

МОЖЛИВІСТЬ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ СТОСУЄТЬСЯ:

- військовослужбовців системи МВС України;
- ветеранів війни, яких військово-лікарські комісії визнали непридатними до військової служби;
- осіб з інвалідністю.

Згідно з розпорядженням Кабінету Міністрів України від 29.11.2024 року № 1209-р "Про схвалення Стратегії ветеранської політики на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у

2024 – 2027 роках", Академія прагне інформувати про розширення можливостей проходження служби в Національній гвардії України, а також про вакансії у своєму навчальному закладі.

Працевлаштування вищезазначених категорій осіб здійснюється на підставі:

1. Частини шостої статті 20, частини дев'ятої статті 23 Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу».
2. Пункту 29-1 Положення про проходження громадянами України військової служби у Збройних Силах України, затвердженого Указом Президента України від 10 грудня 2008 року № 1153.
3. Наказу МВС України від 07.03.2025 року №159 «Про затвердження Переліку посад, що можуть бути заміщені військовослужбовцями, які визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби».

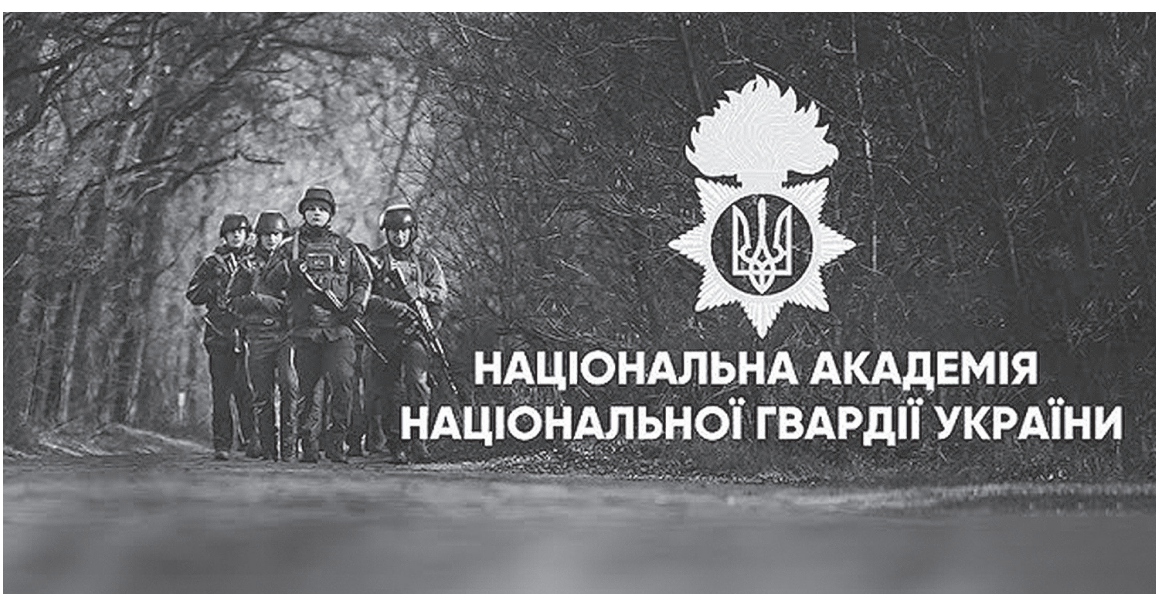
Детальна інформація щодо навчального закладу на офіційному сайті: nangu.edu.ua

Офіційний канал Youtube: http://www.youtube.com/@nangu_live

Офіційна сторінка Facebook: Національна академія Національної гвардії України | Kharkiv | Facebook

У разі зацікавленості у працевлаштуванні та проходженні військової служби можна звернутися за телефоном гарячої лінії: 068-374-18-76.

Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради



ФОТОФАКТ

У БО БФ "Гуманітарний центр "Совине гніздо" минулого тижня внутрішньо переміщені особи, зареєстровані в Ужгороді, отримали:



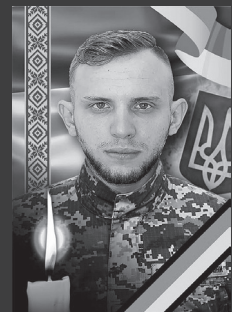
– 50 пакетів із продуктовими наборами;
– 70 хлібин.

Протягом тижня волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (видали 1750 одиниць).

Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V., Сплетіння Кошице, релігійною громадою Реформатської церкви м. Берегово (Булча), Валентином Штефаньо та іншими благодійниками.

Нагадуємо, за відповідними реєстраціями для отримання допомоги стежте на сторінках центру «Совине гніздо» в телеграмі або фейсбуку. Додаткову інформацію можна отримати на офіційній сторінці <https://sovune.com.ua/>

УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



Після двох років у списках зниклих безвісти – 30 липня в Ужгороді провели в останню путь солдата Олександра Ануфрія. Йому було лише 23 роки.

Олександр був контрактником, служив навідником кулеметного відділення. Загинув 8 липня 2023 року у Бахмутському районі на Донеччині під час виконання військового обов'язку із захисту Батьківщини.

Народився 26 січня 2000 року, навчався в ужгородській школі №11, де його пам'ятають як дуже добру, щирі і відкриту людину. Вчителі з теплотою згадують його як безвідмовного – саме таким був Сашко: завжди готовий допомогти, підтримати, не залишити у біді.

Його з теплом згадає і перша вчителька: каже, що Сашко був не лише добрим хлопчиком, а й вирізнявся акуратністю – особливо запам'ятався його красивий почерк.

Церемонія прощання із воїном відбулася на набережній Незалежності в Ужгороді. Віддати шану захисникові прийшли рідні та близькі, містяни, військові, міський голова Богдан Андріїв, вчителі, однокласники.

Від головнокомандувача ЗСУ генерала Олександра Сирського зачитали пам'ятний лист на знак глибокої вдячності за жертвне служіння в лавах Збройних Сил.

Поховали Олександра Ануфрія з військовими почестями на Пагорбі Слави.

У захисника залишилася мама.

Вічна пам'ять і слава Герою, який віддав своє життя за нашу свободу.

– меморандум про співпрацю та партнерство підписали міський голова Богдан Андріїв та в.о. голови Оноківської сільської територіальної громади Євген Лейба.

Укладанню меморандуму передувало чимало робочих зустрічей, а потім ухвалених рішень сесій депутатів Ужгородської міської ради й Оноківської сільської ради.

Як повідомляє відділ транспорту Ужгородської міської ради, Оноківська громада є першою, яка уклала меморандум, серед громад Ужгородсько-



го району, до яких зверталася міська рада.

Згідно з меморандумом пільговикам, які проживають

на території Оноківської ТГ, будуть видані пільгові транспортні картки. Пільговий проїзд буде облікований виключно на підставі даних системи електронного квитка. Оноківська громада компенсуватиме перевізникам кошти за пільговий проїзд своїх жителів.

На зустрічі зазначили, що між громадами налагодилася дуже ефективна та успішна співпраця у багатьох аспектах життєдіяльності громад. Наразі напроцьовуються спільні рішення й у сфері транспорту та інших соціальних сферах для добробуту жителів обох громад.

ПІЛЬГОВИМ ПРОЇЗДОМ У ГРОМАДСЬКОМУ ТРАНСПОРТІ УЖГОРОДА ЗМОЖУТЬ КОРИСТУВАТИСЯ І ЖИТЕЛІ ОНОКІВСЬКОЇ ГРОМАДИ



ОБИРАЙ СИЛУ – ПРИЄДНУЙСЯ ДО 11 БРИГАДИ ІМ. М. ГРУШЕВСЬКОГО НГУ!

Настав твій час.
Не чекай – ДІЙ!
Ти мотивований?
Маєш спеціальність або хочеш навчитись?
Хочеш бути там, де справді важливо?
Тоді тобі до нас!

МИ ШУКАЄМО:

- Стрільців і операторів БПЛА;
- Водіїв, медиків, інженерів;
- Військових психологів, саперів;
- І ще десятки інших спеціалістів.

ПОВЕРНЕННЯ У СТРИЙ!

Служив, але пішов у СЗЧ?

Ти можеш повернутись і поновитись саме в нашій бригаді.

Твій досвід – це сила, яка нам потрібна сьогодні!

МИ ГАРАНТУЄМО:

- Професійне навчання й бойову підготовку;
- Стабільне грошове забезпечення;

11 БРИГАДА ІМ. М. ГРУШЕВСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

ПРИЄДНУЙСЯ ДО СВОЇХ!

ТЕЛЕФОНУЙ:
+ 38 (096) 71-73-012
+ 38 (096) 30-10-880
+ 38 (093) 25-17-098

- Повний соцпакет і підтримку побратимів;
- Реальну справу, за яку не соромно.

Ти з нуля? – Навчимо.
Маєш досвід? – Дій разом з нами!
Контакти для запису: +380967173012; +380963010880; +380932517098.

Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради

ОГОЛОШЕННЯ

- **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ** втрачене Посвідчення дитини з багатодітної сім'ї, видане 19.11.2019 р. Департаментом праці та соціального захисту населення Ужгородської міської ради від на ім'я Касинець Ніколетта Михайлівна (15.08.2008 р.н.).
- **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ** Атестат про повну

загальну середню освіту серія АК № 46242415 та Додаток до цього атестата серія 12 АК № 455963, реєстраційний номер 11, видані 31 травня 2014 р. багатoproфільним ліцеєм "Інтелект" – 30Ш І-ІІІ ступенів № 11 Ужгородської міської ради на ім'я Марусенко Юрій Олександрович.



В УЖГОРОДІ ПРОВЕЛИ ІПОТЕРАПІЮ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДРУЖИН ЗАГИБЛИХ ЗАХИСНИКІВ

Інтенсив з психологічного відновлення для дітей та дружин загиблих захисників з Ужгорода днями провели на приватній конюшні «Unicorn» – місто продовжує підтримувати родини тих, хто віддав життя за Україну.

Черговий захід організували працівники департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради. Діти та їхні мами занурилися в атмосферу тиші, довіри та зцілення. Спілкування з кіньми, дотик до їхнього тепла, прогулянка верхи, щира усмішка – усе це створювало відчуття безпеки, яке так важливо відчувати тим, хто втратив опору в житті.

Іпотерапія – це більше, ніж метод. Це особливий міст між тілом і душою, що допомагає прожити біль і подарувати надію. Для дітей і їхніх мам це був простір, де можна було просто бути, без слів – поруч, у довірі, у світлі.

Департамент соціальної політики Ужгородської міської ради висловлює щиру вдячність власниці конюшні Ользі Сірій та всій команді «Unicorn» – за відкриті серця, за тепло, за добрий день, який залишиться в пам'яті.



Конкурс має благодійну мету та є безкоштовним для учасників. Традиційно до участі запрошуються діти (юні художники, співаки, волонтери тощо) віком від 4 до 17 років із України та української діаспори різних країн світу.

Конкурс проводиться у 3 категоріях – малюнок, фотографія та пісня. На малюйте Батьківщину, наших героїв, традиції чи сюжет української пісні, яка надихає. Заспівайте улюблену українську пісню, яка береже чи формує культурну спадщину. А через фотографію розкажіть про власні волонтерські ініціативи.

Конкурсні роботи подаються виключно в електронному форматі. Робота у категорії «Малюнок» має бути відсканована чи якісно сфотографована у форматі jpg, jpeg, png. У категорії «Фотографія» – презентація у форматі pdf із рекомендованим змістом. У категорії «Пісня» учасник повинен відзняти виконання пісні на відео без сторонніх звуків та людей у кадрі, рівним зображенням. До конкурсної роботи обов'язково додається короткий опис, що має відповідати вимогам окремої категорії.

Організатори конкурсу: Благодійний фонд «Об'єднання світових культур»/ UWCF (основний організатор), Український координаційний центр з підвищення правової освіти населення та Українська молодіжна правнича асамблея. Оцінюватимуть роботи конкурсанти відомі митці, державні та гро-

«ЩО ДЛЯ МЕНЕ УКРАЇНА?»

Долучайтесь до V Всеукраїнського творчого конкурсу, присвяченого Дню Незалежності України

мадські діячі, представники міжнародних організацій і провідних ЗМІ. Переможці отримають відзнаки та цінні подарунки.

Прийом конкурсних робіт триває до 24 серпня 2025 року включно.

Конкурсна робота разом із заявкою подається до Організаційного комітету, шляхом її завантаження та заповнення спеціально створеної GOOGLE-ФОРМИ за ПОСИЛАННЯМ <https://forms.gle/FDJ1rXwAoYgJq44w9>, дотримуючись всіх зазначених в ній вказівок.

Детальні умови участі у конкурсі, рекомендовані тематики та вимоги до конкурсних робіт є на сайті фонду UWCF.

Оголошення переможців конкурсу планується провести до 21 вересня 2025 року включно на сайті та у соціальних мережах Благодійного фонду «Об'єднання світових культур».

У разі виникнення питань щодо організації та проведення конкурсу звертайтеся до Організаційного комітету виключно електронною поштою за адресою: konkurs@uwcfoundation.com

Після завершення конкурсу традиційно протягом року (до наступного конкурсу) відбуваються благодійні виставки та аукціони кращих малюнків, щоб таким чином допомогти дітям, якими опікується Фонд. Крім того, учасники Конкурсу можуть долучитися до благодійного збору коштів для цих діток і автоматично взяти участь у двох розіграшах подарунків, які відбудуться 1 вересня і 5 грудня 2025 року.

За 4 попередні роки Конкурс зібрав 29 618 робіт від 18 182 учасників (кількість заявок індивідуальних і колективних) – дітей з усіх областей України, а також української діаспори із 46 іноземних держав.

Малюнок однієї з переможниць конкурсу 2021 року став макетом для поштової марки «Українська мрія», випущеної Укрпоштою у 2022 році.

Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради

«СОЦІАЛЬНЕ ТАКСІ» В УЖГОРОДІ:

турбота про тих, хто цього потребує

Нагадуємо, у квітні 2025 року Ужгородська міська рада ухвалила рішення «Про Порядок організації надання транспортної послуги «Соціальне таксі», щоб зробити пересування більш доступним для тих, хто не може самостійно скористатися громадським транспортом – щоб дістатись до закладів, які надають соціальні, адміністративні послуги, медичну допомогу, здійснюють реабілітацію.

ДЛЯ КОГО ПРАЦЮЄ «СОЦІАЛЬНЕ ТАКСІ»?

Перевезення організовується на території Ужгорода для осіб з інвалідністю, в тому числі дітей з інвалідністю із супроводжуючим, із захворюванням опорно-рухового апарату та іншими захворюваннями, якщо такі особи пересуваються за допомогою технічних засобів реабілітації, інших маломобільних груп населення у разі, якщо такі особи не мають в особистому користуванні та в користуванні законних представників автомобілів, отриманих через структурні підрозділи соціального захисту населення.

ХТО ОРГАНІЗОВУЄ ПЕРЕВЕЗЕННЯ?

Послугу забезпечує Ужгородський міський територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг).



КУДИ ЇЗДИТЬ «СОЦІАЛЬНЕ ТАКСІ»?

Перевезення здійснюється в межах Ужгородської міської територіальної громади до:

- закладів охорони здоров'я (поліклініки, лікарні, аптеки, амбулаторії, лабораторії)
- органів соціального захисту населення (центрів зайнятості, органів Пенсійного фонду України) тощо
- лікувально-профілактичних, санаторно-оздоровчих, реабілітаційних та навчальних закладів,
- закладів культури,
- закладів, що надають соціальні послуги,
- протезно-ортопедичних підприємств та майстерень,
- центрів правової допомоги,
- ЦНАПів, інших закладів соціальної сфери
- органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування;

- судів;
- авто-, залізничних вокзалів

Перевезення також може здійснюватися для участі у соціальних, культурно-масових та спортивних заходах.

Перевезення не здійснюється до магазинів та ринків, інших закладів та установ для вирішення побутових питань.

ЗА ЧИЙ КОШТ НАДАЄТЬСЯ ПОСЛУГА?

Відповідно до Закону України «Про соціальні послуги» транспортні послуги надаються:

- за рахунок бюджетних коштів;
- з установленням диференційованої плати залежно від доходу отримувача соціальної послуги;
- за рахунок отримувача соціальної послуги або третіх осіб.

Транспортна послуга може надаватись екстрено (кризово) на умовах, визначених Законом України «Про соціальні послуги» та Порядком організації надання соціальних послуг, затвердженого Кабінетом Міністрів України.

ЯК СКОРИСТАТИСЯ ПОСЛУГОЮ?

ЗВЕРНУВШИСЬ ДО ЦЕНТРУ НАДАННЯ АДМІНІСТРАТИВНИХ ПОСЛУГ ЗА АДРЕСОЮ:

м. Ужгород, пл. Шандора Петефі, 24 (перелік документів: на офіційному сайті Ужгородської міської ради).

ОНЛАЙН – ЧЕРЕЗ ПОРТАЛ МІНСОЦПОЛІТИКИ: <https://soc.gov.ua/welcome>

Для отримання консультацій та допомоги в оформленні транспортної послуги можна звертатися до ужгородського міського територіального центру департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради за номерами телефонів: +380502341116; +380502681116.



Нагороду міському голові Богдану Андрію передав начальник Управління Держспецзв’язку в Закарпатській області Петро Маркевич, який від імені Адміністрації Державної служби спеціального зв’язку та захисту інформації України висловив подяку за сприяння міського голови та депутатів у схваленні рішеннями сесій Ужгородської міської ради регіональних Програм підтримки підрозділу впродовж 2023 – 2025 років та виділення фінансування на їхню реалізацію.

УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА, ДЕПУТАТСЬКИЙ КОРПУС VIII СКЛИКАННЯ ВІДЗНАЧЕНІ ПОЧЕСНОЮ ГРАМОТОЮ ДЕРЖСПЕЦЗВ’ЯЗКУ УКРАЇНИ

Виділення необхідних коштів дало змогу суттєво покращити рівень матеріально-технічного забезпечення Управління, задовольнити нагальні потреби підрозділу щодо організації стійкого функціонування систем спеціального зв’язку, Національної електронної комунікаційної мережі, захисту в кіберпросторі державних інформаційних ресурсів, здійснення надійної

охорони об’єктів, будівель та споруд тощо. Богдан Андрій наголосив на важливості надійного та безперервного зв’язку для ефективної роботи органів місцевого самоврядування та відзначив вагомий внесок військовослужбовців Держспецзв’язку в захист інформаційного простору України, особливо в умовах збройної агресії російської федерації.

ДО УВАГИ ТИХ, ХТО ШУКАЄ РОБОТУ!

Ужгородська міська рада тісно співпрацює з центром зайнятості, тому пропонуємо актуальні вакансії підприємств, які звернулися з проханням про допомогу в укомплектуванні кадрами на вільні робочі місця:

- **помічник вихователя** – заробітна плата 8000 грн. – Допомога вихователем у проведенні занять, догляд за дітьми, дотримання санітарних вимог. Помічник вихователя повинен забезпечувати належні санітарно – гігієнічні умови перебування дітей і запобігати травматизму. Вимоги: відповідальність, дисциплінованість, вміння діяти швидко і впевнено.
- **кухар** – заробітна плата 8000 грн. – Готувати страви та кулінарні вироби згідно вікових норм. Дотримуватись правил гігієни та санітарії, здійснювати порціонування та роздачу страв. Наявність санітарної книжки.
- **двірник** – заробітна плата 8000 грн. – Прибирання території. Веде нагляд за санітарним станом обслуговуваної території, своєчасно чистить бруківку, доріжки, періодично промиває і дезінфікує урни, очищає їх від сміття, прочищає канавки та лотки для стікання води, поливає зелені насадження, клумби та газони, обкопує дерева.
- **лікар ветеринарної медицини** – заробітна плата 15000 грн. – Обов’язково мати ветеринарну освіту. Проводити харчові і нехарчові дослідження згідно договорів підприємств та звернень громадян. Надбавка за шкідливі умови праці.
- **сестра медична (брат медичний)** – заробітна плата 15000 грн. – Виконувати призначення лікаря; ведення медичної документації; догляд за пацієнтами; асистування лікарю на прийомі; виконання маніпуляцій за призначенням лікаря, введення в/в інекцій. Добу працює / три доби дома.
- **головний державний аудитор** – заробітна плата 13633 грн. – Працювати головним спеціалістом з внутрішнього аудиту. Проведення оцінки щодо ефективності функціонування системи внутрішнього контролю, програм та результатів виконання бюджетних програм, планування, організація та здійснення внутрішнього аудиту, моніторинг результатів впровадження аудиторських рекомендацій.
- **фахівець** – заробітна плата 14000 грн. – Ведення особових справ. Здійснення нагляду за особами звільнених від відбування покарання з випробувальним терміном. Проведення соціально – виховної роботи.
- **сестра медична (брат медичний)** – заробітна плата 16500 грн. – Виконання ін’єкцій, інфузій; Здійснення забору крові; Проведення ЕКГ, КТГ; Асистування лікарю на прийомі; Ведення медичної документації; Дотримання санітарно-гігієнічних вимог.

Звертайтеся до Ужгородської філії Закарпатського центру зайнятості: м. Ужгород, вул. А. Новака, 45.
Контактний телефон: +380442449486.

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА ЗАЙНЯТОСТІ – тепер у смартфоні!

Найбільша база вакансій: фільтруйте за критеріями (з житлом, для ветеранів); електронна черга: швидкий запис на консультацію; електронний кабінет: управління заявками на роботу; навчання: можливість подати заявку; зустрічі: плануйте інтерв’ю з роботодавцями.
ЗАВАНТАЖУЙТЕ ДОДАТОК ВЖЕ ЗАРАЗ!

Скануйте для завантаження

App Store для iOS

Google play для Android



УЖГОРОД МАЄ ПЕРЕМОЖЦІВ НА МІЖНАРОДНИХ ДИТЯЧИХ ІГРАХ У ТАЛІННІ!



Від 3 по 8 серпня в Таллінні (Естонія) тривали 57-мі Міжнародні дитячі ігри – International Children's Games (ICG). У змаганнях взяли участь понад 1000 юних спортсменів із 70 міст світу, які демонстрували свої вміння у семи видах спорту.

Перші перемоги для Ужгорода принесли представники секції дзюдо: Катерина Устінова здобула золоту медаль у ваговій категорії 70+ кг, Євген Плавайко виборов срібло у категорії 80+ кг.



Цьогоріч ужгородські спортсмени представляли місто у чотирьох видах спорту – плавання, легка атлетика, дзюдо та фехтування.

Напередодні від’їзду до Естонії міський голова Ужгорода Богдан Андрій зустрівся з командою ужгородських спортсменів та тренерами, побажав впевнених стартів, яскравих перемог і незабутніх вражень. Разом із начальницею управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Аллою Чернобук вони вручили спортсменам нові спортивні костюми із символікою Ужгорода та України для виступів на міжнародній арені.

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 30 липня по 5 серпня ПІШЛИ З ЖИТТЯ 18 УЖГОРОДЦІВ:

Ануфрій Олександр Олександрович 2000 р.н.
Балега Михайло Іванович 1944 р.н.
Стасюк Михайло Панасович 1939 р.н.
Повч Іван Іванович 1958 р.н.
Перебзак Йосип Юрійович 1954 р.н.
Рябінкіна Наталя Володимирівна 1958 р.н.
Волков Олександр Борисович 1972 р.н.
Кудрич Михайло Михайлович 1962 р.н.
Семен Стефан Іванович 1936 р.н.

Семенчук Андрій Григорович 1939 р.н.
Знаюн Валентина Яківна 1940 р.н.
Сліньські Раїса Михайлівна 1958 р.н.
Кутнич Роберт Павлович 1974 р.н.
Радь Ганна Михайлівна 1936 р.н.
Форос Ганна Іванівна 1957 р.н.
Попадинець Людмила Іванівна 1952 р.н.
Дідусенко Надія Дмитрівна 1947 р.н.
Плесцов Віктор Іванович 1948 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...



ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ПРО ЩО ПИСАЛИ ГАЗЕТИ СТО РОКІВ ТОМУ, В ЛИПНІ 1925-ГО

Яким був Ужгород рівно 100 років тому, в середині 1925-го? Чим жили тоді ужгородці, які проблеми мали і які питання обговорювали в місцевій пресі? «Втрачений Ужгород» продовжує невеличку подорож у часі, щомісяця показуючи, як змінилося життя міста за 100 років.

Літо в ті часи було порою, коли діти залишалися без догляду дорослих і часто ставали жертвами нещасних випадків. Місцеві газети чи не щодня писали про такі трагедії. Найчастіше діти падали з дерев, ламаючи собі руки та ноги, а один хлопчик у Радванці розбився насмерть. На вулиці Залізничній трирічна дівчинка, донечка залізничника, знайшла в будинку забутий батьком заряджений револьвер, почала з ним бігати й випадково вистрілила собі в ліве око, миттєво загинувши. На вулиці Другетів 4-річний хлопчик заліз на залишений на хвилику без нагляду віз торговця деревиною і смикнув за віжки. Коні злякано підстрибнули, скинувши дитину просто під колеса возу. Звідти його витягли перехожі. Маля вижило, хоч і отримало серйозні травми голови та руки. А одного дня поліцейський, котрий чергував у центрі міста, помітив 10-річного хлопчика в лахмітті – той ішов вулицею і плавав. Виявилося, що дитина не знала, куди йти і що робити далі, адже його маму вбив п'яний батько, которого посадили до в'язниці. Поліцейські з'ясували, де проживають родичі дитини, й повезли його до них.

Алкоголь тоді був причиною багатьох нещасть, зокрема через нього відбулася на вулиці Шумній велика бійка між місцевими ромами. Вони того літа працювали на будівництві саманних будинків на Шумній, а під час роботи не вважали за зайве випити. В компанії будівельників запальним характером вирізнявся 32-річний Янош Марцин. Одного дня він зчепився з молодим ромським хлопцем, котрий, не довго думаючи, вдарив Марцина по голові гострою мотикою. Викликана на місце швидка допомога забрала пораненого рома до лікарні, однак там врятувати його вже не могли.

Крадіжки у липні 1925-го теж були дуже розповсюдженими – навіть велику синагогу обікрали невідомі, розбивши скрині для пожертв і забравши звідти гроші. А в синагозі неологів того місяця стався справжній скандал, в центрі якого опинився мукачівський рекламний агент Єно Шик. Одного вечора він зайшов

Можливо, той пан ходив у липні без капелюха, бо надворі була сильна спека. Місцеві газети писали, що пляж був чи не щодня повен охочих скупатися у річці. Купалися ж тоді на пляжі біля залізничного мосту (нині на його місці стоїть Підзамковий міст), куди приходили і молоді, і старі. Журналісти жартували, що на пляжі, здається проходить змагання, хто засмагне найбільше. Мовляв, переможцю учасники місцевого ромського ансамблю запропонують місце головного прімаша (першої скрипки). Але цікаво, що купалися тоді в річці не лише люди, а й свині. Зокрема в газеті писали, що 13-річний син коваля з Минайської вулиці пригнав до річки на Фюзеші (нині це Православна набережна) свиней – хотів їх викупати. Однак одну свинку підхопила стрімка течія, а переляканий хлопець, намагаючись її упіймати, упав у глибоку воду. Рівень річки тоді був зовсім не такий, як нині в липні. Хлопчик цілком міг утопитися, якби за ним не стрибнув юнак на ймення Менюш. Він витягнув уже непритомного хлопчика на берег. А от чи вдалося врятувати свиню – преса не повідомляла.

У ті роки літо також було часом, коли проводилися різноманітні зустрічі випускників. Увагу преси зокрема привернула запланована зустріч випускників ужгородської гімназії 1875 року, тобто гімназисти мали зустрітися через 50 років після завершення навчання. Деякі газети навіть опублікували весь список тогочасних випускників, але більшість написали лише про те, що живими з них залишилися тільки троє (в одній газеті писали, що четверо): підполковник Акош Аркі, лікар із Міхаловце Шому Глюк, вчитель гімназії Дюла Погань та Пал Гарлаті. Останнього так і не змогли знайти, аби запросити на зустріч, лікар із Міхаловце не приїхав, тому 21 липня зібралися лише двоє – Акош Аркі та Дюла Погань. І почали вони ту зустріч у церкві – із замовленої подячної меси за те, що дожили до «золотого» випускного, та панахиди за померлими своїми однокласниками.

Також у липні в Ужгороді проводили громадське обговорення щодо місця розташування нової скотобійні, яку вирішили зводити в кінці вулиці Капушанської. А також сварилися на громадському обговоренні щодо можливого об'єднання Ужгорода зі сусіднім селом Радванка. На зібранні, яке проводили у великій залі жупанату, було справді гаряче: мешканці Радванки виступали категорично проти об'єднання, представники ж міста намагалися переконати, що об'єднання буде корисним, у першу чергу, самим же мешканцям села. Чому жителі Радванки

були такими категоричними, до кінця незрозуміло. Вони, мовляв, не хотіли втрачати район Болотину, від якого отримували 80% податкових зборів (нині це район вулиці Української). Натомість представник міста Петро Сова доводив, що розвиток Радванки відбувається хаотично, в межах же міста там будуть діяти правила, за якими розвивається Ужгород. Також Радванка зможе долучитися до міської системи водоводу й каналізації, там будуть будуватися якісні дороги тощо. Однак того місяця остаточне рішення прийняте не було – ухвалення його затягнулося ще більш ніж на 10 років.



Давня печатка села Радванці (Радванка) з фондів Державного архіву Закарпатської області

Цікавим було повідомлення в пресі про підготовку до відкриття публічної міської бібліотеки, яка мала запрацювати 1 вересня. Готуючись до цієї події, місцева газета «Uj Közlöny» писала, що наразі міський радник Петро Сова займається розслідуванням таємничої справи: куди ж поділася попередня бібліотека? Річ у тім, що колишній мер міста Мігай Фінцицький у звітах писав, що ще в 1909 році Національна рада музеїв та бібліотек Угорщини передала місту Унгвар збірку «Народна бібліотека» вартістю 2000 крон, що розміщувалася у двох дубових шафах. Бібліотека складалася з 670 творів у 674 томах, але до кінця 1919 року розрослася приблизно до 1000 томів. Цікаво, що в часи зміни влади з угорської на чехосло-

вської України, колишня Гагаріна). У неділю ввечері тамтешніх жителів розбудили шум, крики та звуки стрільби, що линули від будинку корчмаря Розенштейна. В одній із кімнат там мешкала кульгава повія Ержі Ткач, до якої частенько навідувалися гості. Того вечора прийшов п'яний військовослужбовець, якого Ержі та її сутенер намагалися споїти й обікрати. Та сержант зрозумів ці наміри, почав сваритися, битися, а тоді дістав заряджений револьвер і, розмахуючи ним у всі боки, зробив кілька пострілів. Вже на вулиці, куди вискочив ображений та озброєний сержант, йому зустрівся поліцейський детектив Балог. Він хотів притягнути до відповідальності п'яного військового, однак той почав чинити спротив і тричі поспіль вистрілив у бік детектива. На щастя, промахнувся, а сержант, котрий якраз прибув на підмогу, зумів стрільця затримати. Місцеві газети писали, що цей випадок був не поодиноким, оскільки в будинку біля корчми Адольфа Розенштейна є кілька готельних номерів, де постійно проживають особи зі сумнівною репутацією, котрі влаштовують бійки та оргії. Тож преса зверталася до правоохоронців із проханням навести лад у цій частині міста.

Закінчимо ж цю статтю описом одного кумедного випадку сторічної давнини. В липні 1925-го одна з газет написала про смерть Яноша Мінаї – старого колишнього пожежника з вулиці Собранецької. Його, мовляв, знали усі містяни, бо на свята і по неділях він виходив у місто в уніформі й шапці пожежника, адже дуже пишався своєю колишньою професією. Одягнений отак урочисто сидів він частенько на тихій Глибокій вулиці (нині це вулиця Кошицька), за столиком котроїсь із винарень, розповідаючи історії про минулі часи, й неодмінно демонстрував великий опік на носі, який отримав, гасячи готель «Корона». Газета навіть поховала Яноша Мінаї на Кальварії, розповідаючи, що на похорони прийшло багато людей, був і урочистий почет пожежної служби. От тільки виявилося, – і про це написали через кілька днів інші газети – що Мінаї-бачи не помер, а лише одного дня погано почувався, потрапивши до лікарні, де йому стало краще. «Мабуть, історію про смерть вигадали його друзі, котрі вирішили, що раз Мінаї-бачи не прийшов увечері до винарні на Глибокій вулиці, то точно помер, – писала преса. – А Мінаї-бачи, прочитавши в газеті повідомлення про свою смерть, сказав, що хоч клятві писаки і хочуть його вбити, та легко це в них не вийде».



вацьку вся колекція бібліотеки безслідно зникла. Петро Сова казав, що навіть якщо книжки знищили, то дві величезні бібліотечні шафи не могли просто так зникнути. Чим закінчилося розслідування Петра Сова, на жаль, невідомо.

Ну, і згадаймо кримінальні новини липня 1925-го. Їх було багато, частіше за все стосувалися вони крадіжок. Але ми зараз розкажемо про перестрілку на Дравецькій вулиці (нині це вулиця Карпат-

Вулиця Глибока та її винарні під час ремонту кінця 1930-х (фото – з фондів Обласного краєзнавчого музею ім. Т.Легоцького)

Таким був липень 1925 року в Ужгороді. А про серпень, яким він був сто років тому, розкажемо вже незабаром.

Тетяна ЛІТЕРАТІ

"Про Захід"



Так виглядала будівля синагоги неологів сто років тому

ЩО ДОДАТИ ДО ЧАЮ, АБИ НЕ СТАРІТИ

Пити чай і піклуватися про молодість шкіри можна легко навіть під час роботи чи домашніх справ – на це завжди знайдуться час і натхнення.

У світі постійно з'являються нові тенденції, але наразі найбільший резонанс викликає особливий інгредієнт для чаю, який допомагає зберегти молодість шкіри.

Косметологи все більше акцентують увагу не лише на зовнішньому догляді, а й на харчуванні клієнтів, адже справжня краса починається зсередини. Від стану здоров'я залежить те, наскільки шкіра буде сяйливою, доглянутою і молододю. Що треба додавати до свого улюбленого напою, щоб він став справжнім еліксиром молодості, – читайте далі.

Одним з найцінніших природних інгредієнтів є **листя розмарину**. Воно стимулює кровообіг, що позитивно впливає на шкіру, роблячи її пружнішою і свіжішою. Аромат цієї рослини не лише збагачує смак напою, а й активує природні процеси оновлення клітин.

Крім того, розмарин ефективно бореться з висипаннями, особливо за жирної шкіри, тому його справедливо вважають рослиною молодості завдяки покращенню кровообігу та стимуляції регенерації.

Ще одним потужним компонентом є **квіти жасмину**. Вони збагачують чай антиоксидантами, які захищають шкіру від руйнівної дії вільних радикалів і уповільнюють старіння. Цей природний захист допомагає зберігати шкіру яскравою, здоровою і сяйливою.

Не менш важливе місце займає **насіння льону** – джерело природних омега-жирів, які підтримують водний баланс і пружність шкіри, перешкоджаючи утворенню дрібних зморшок.

Ці чаї – не просто приємні на смак, а є справжнім засобом догляду за шкірою. Вони діють не лише зовнішньо, а й підтримують внутрішні природні механізми омолодження. Лише кілька доданих інгредієнтів – і кожен ковток наближає до збереження молодості.



З ЧИМ ТРЕБА ПИТИ ЧАЙ, АБИ ЗНИЗИТИ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК

Вживання шоколаду та чаю може бути корисним для серцево-судинної системи. Сполука флаван-3-оли, що міститься в напої та цих солодощах може допомогти знизити кров'яний тиск. Про це свідчать результати дослідження європейських вчених.

У дослідженнях взяли участь дані 5205 осіб з серцево-судинними захворюваннями, гіпертонією, діабет, а також тих, хто не мав жодних з цих захворювань.

У людей з підвищеним артеріальним тиском або гіпертензією ступінь зниження тиску був подібним до того, якого можна було б очікувати від спеціальних таблеток. А у людей з низьким кров'яним тиском спостерігалось лише дуже незначне зниження артеріального тиску.

Лікарі наголошують: аби відчути користь флаван-3-олів, потрібно регулярно додавати до свого раціону продукти, які місять його. Натомість від споживання шоколаду або чаю користь може з'явитися за 4 – 8 тижнів, згідно з дослідженням.

За словами науковців, середня доза флаван-3-олів, споживана учасниками дослідження, становила близько 500 – 600 міліграмів на день.

Йдеться про пшоно – простий, недорогий, але надзвичайно цінний продукт, який варто включити до свого раціону усім, хто хоче мати міцне здоров'я і великий запас енергії до глибокої старості.

Пшоно чи просо відоме людству ще з давнини. А українські козаки готували з нього свою традиційну страву – куліш.

Ця крупа вкрай корисна практично для всіх систем організму. Пшоно не містить глютену, легко засвоюється та забезпечує організм всіма необхідними поживними речовинами. На відміну від багатьох інших круп, пшоно не окислюється,



КРУПА, ЯКА ЗМІЦНЮЄ СЕРЦЕ І ДАРУЄ МОЛОДІСТЬ

а навпаки, допомагає виводити токсини, підтримуючи кислотнолужний баланс в організмі.

Яка найголовніша користь пшона для здоров'я
ЗМІЦНЮЄ СЕРЦЕ Й СУДИНИ.
Пшоно містить високу частку магнію, калію й вітамінів групи В. Це саме ті елементи, які критично важливі для здоров'я серцево-судинної системи. Вживання цієї крупи знижує ризик гіпертонії, допомагає регулювати серцевий ритм і покращує еластичність судин. За регулярного вживання пшона знижується рівень «погано-

го» холестерину у крові.

ПОКРАЩУЄ ТРАВЛЕННЯ. Пшоно є потужним джерелом харчових волокон, які м'яко стимулюють перистальтику кишечника, боряться із закрепами та сприяють розмноженню здорової мікрофлори. Окрім того, крупа має легкий сечогінний ефект, що особливо корисно за набряків.

ДОПОМАГАЄ ПОДОЛАТИ СЛАБІСТЬ ТА ЗНЕСИЛЕННЯ. Пшоно багате на залізо, мідь і марганець, які підтримують рівень енергії, стимулюють кровотворення і зміцнюють імунітет. Ця крупа стане справжнім порятунком для тих, хто часто відчуває втому або відновлюється після хвороби.

ДЛЯ МОЛОДОСТІ ТА КРАСИ ШКІРИ Й ВОЛОССЯ. Вітаміни групи В, цинк та амінокислоти в складі пшона позитивно впливають на стан шкіри, волосся та нігтів. Регулярне вживання цієї крупи сприяє природному очищенню організму, розгладженню зморшок та запобіганню появи нових.

Як правильно вживати пшоно
Перед приготуванням пшоно треба декілька разів промити проточною водою, а потім обдати окропом – це прибере гіркоту крупи.

Варити можна як на воді, так і на молоці.

Додавайте до супів, рагу чи готуйте з нього каші, пудинги та запіканки.

ПРОДУКТИ, ЩО БЛОКУЮТЬ СТАРІННЯ

Турбота про шкіру та її молодість неможлива без правильного харчування з великою кількістю продуктів, багатих вітамінами та антиоксидантами. А тому, перш ніж витратитися на дорогі процедури та засоби догляду – змініть своє харчування. Дізнайтеся, що їсти, щоб помолодшати на роки і значно покращити якість життя.

Експерти склали список корисних продуктів, які можуть суттєво омолодити організм. До нього входять:

ЖИРНА РИБА – чемпіон по місткості омега-3 жирних кислот, які сповільнюють процеси старіння організму.

ГОРІХИ – містять не тільки жирні кислоти, але й клітковину, яка покращує обмін речовин та білок, який необхідних для пружності шкіри.

АВОКАДО – містить велику кількість мононасичених жирів, які підтримують рівень цукру в крові та допомагають позбавитись тяги до солодкого.

ПОМІДОРИ – допомагають організму боротись з запальними процесами завдяки лікопіну. Ця речовина знижує рівень поганого холестерину.

ЧОРНИЦЯ – багата на поліфеноли, речовини, які здатні виводити з організму вільні радикали та зупиняти процеси старіння на етапі зародження.

ГІРКИЙ ШОКОЛАД також бореться зі старінням.



БУРЯК ЗНИЗИТЬ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК ЗА 30 ХВИЛИН

Усього кілька ковтків бурякового соку на день можуть знизити тиск, поліпшити стан судин і зменшити запальні процеси в організмі. Це простий, доступний і природний спосіб подбати про серце.

Буряк містить велику кількість природних сполук, які беруть участь у важливих процесах організму. Ці сполуки сприяють зниженню тиску і покращенню роботи судин. Окрім того, дослідження показало, що буряковий сік впливає навіть на мікрофлору ротової порожнини – що також може мати позитивний ефект для серцево-судинної системи (вживання змінює мікробіом порожнини рота так, що це може зменшити запалення і знизити артеріальний тиск у літніх людей).

Нагадаємо, одна людина з десяти має підвищений тиск у віці від 20 до 40 років і п'ять людей з десяти – у віці від 50-60 років. Це захворювання дошкуляє не лише українцям. У світі кожна третя доросла людина має гіпертонію.

Кров'яний тиск варто тримати під контролем, бо підвищений тиск загрожує інсультами, інфарктами та іншими небезпечними недугами. Тож гіпертонікам, крім ліків для зниження тиску, варто звернути увагу на дієту і спосіб життя.



ГОРОСКОП

ОВЕН

Зайвий поспіх може призвести до прикрих помилок, через які доведеться переробляти вже готове. Присвятіть кінець тижня врегулюванню питань особистого життя, поговоріть із близькою людиною.

ТЕЛЕЦЬ

Конче необхідно дотримуватися здорового способу життя – робити фізкультуру і правильно харчуватися, щоб не тільки унормувати вагу, а й очистити від шлаків тіло і душу.

БЛИЗНЯТА

Цього тижня протипоказано злитися, скандалити, заздрити, злословити та пліткувати – за негативні прояви людської натури неодмінно буде покарання. Небажано і працювати до перевтоми.

РАК

Тиждень, коли лінощі й апатія оволодіють усіма представниками знаку, позбавляючи людей волі до будь-яких дій. Добре, якщо ви зможете дозволити собі розслабитися і провести час у бездіяльності.

ЛЕВ

Оточення може провокувати вас на агресію. Щоб не зірватися і не наговорити зайвого, необхідно обмежити спілкування. Період сприятливий для усамітнення та домашнього затишку.

ДІВА

Тиждень потужної енергетики, що буде позитивно відчуватися на всіх рівнях – моральному і матеріальному, розумовому й фізичному. Взаєморозуміння, встановлене в цей період із близькою людиною, допоможе позбутися старих проблем.

ТЕРЕЗИ

Наступного тижня закладатиметься життєва програма на кілька місяців наперед, тому важливо зберігати душевну рівновагу, оптимізм і позитивне мислення. Період сприятливий для розумової праці.

СКОРПІОН

Тиждень присвятіть очищенню житла від зайвого: накопичена негативна енергія може впливати на справи, стосунки з близькими і здоров'я. Не допускайте поганих вчинків, слів, думок.

СТРІЛЕЦЬ

Намагайтесь уникати цього тижня кардинальних рішень – життєвих чи професійних, навіть якщо вас до цього підштовхуватимуть: можливі помилки, які буде важко виправити.

КОЗОРІГ

Пора зосередитися на побутових клопотах, особливо, якщо ви давно не приділяли достатньо часу домівиці. Позбувшись усіляких непотрібних дрібниць і навівши лад довкола, ви розчистите свій енергетичний простір.

ВОДОЛІЙ

Небажано братися до кількох справ одночасно: виділіть пріоритетну і докладіть максимум зусиль для її виконання. Не зважайте на кожне критичне висловлювання – воно може бути викликане банальною заздрістю.

РИБИ

Секрет успіху і здоров'я – знати міру в усьому: в роботі, взаєминах, фізичній активності, харчуванні. У вихідні знайдіть собі справу чи розвагу, яка відверне від поганих думок і нудьги.



АНЕКДОТИ

– Ми повинні розлучитися... Ти байдуже, самозакохане, егоїстичне, цинічне стерво.

– Це все зрозуміло. А розлучитися чому?

Здав кров узагалі на все. Заплатив 8600 грн. Лікар сказав, що, судячи з результатів, у нього підозра, що в мене є гроші.

Якщо вам запропонують на вибір синю або червону пігулки, беріть червону: швидше за все, це нуروفен.

Ми думали, що створюємо безбар'єрне середовище для мам із візочками та пішоходів, а виявилось – для електросамокатників.

Дорогі сигарети відрізняються від дешевих більш чистими, смачними та ароматними отрутами.

Якщо вашому чоловікові з номера "Вадим Миколайович" прийшла SMS-ка: "Милий, я су-

мую за тобою", – це не означає, що в нього є коханка. Можливо, це означає, що краще б у нього була коханка.

Я багато чого вмію робити по дому. Наприклад, ходити.

– Ти в Бога віриш?
– Вірю.
– Заради Бога, візьми кабачків.

Основний принцип багатьох дружин: "Звичайно, коханий, у тебе має бути своя особиста точка зору. І зараз я тобі її нагадаю".



Вже з першого побачення вона вразила мене своїм розумом і далекоглядністю: вона на нього не прийшла.

– От скажіть, як можна заводити в квартирі собаку, якщо у дворі немає дитячої пісочниці?!

Якщо ти неправий і мовчиш – ти мудрий, а якщо ти правий і мовчиш – ти одружений.

Льотчики літають, водії їздять і тільки моряки з художниками випендрюються: перші "ходять", а другі "пишуть".

Учені встановили, що "шведський стіл" було винайдено для тестування рівня культури.

– Лікарю, я хочу очистити організм від шлаків. Підкажіть, із чого слід почати?
– З голови.

НОВА КОРИСТЬ КАВИ
ДЛЯ ОРГАНІЗМУ

Ранкова чашка кави – не лише приємний ритуал пробудження, а й потужний союзник для здоров'я вашого кишківника. Так, кава може позитивно впливати на кишківник, сприяючи його роботі та покращуючи мікробіом. Вона містить поліфеноли, які діють як пребіотики.

Регулярне споживання кави сприяє зростанню корисних бактерій і покращуючи загальний стан організму. Кава містить поліфеноли, які діють як пребіотики – речовини, що живлять корисні бактерії в кишківнику. Ці сполуки сприяють росту таких бактерій, як *Lawsonibacter asaccharolyticus*, *Alistipes* та *Faecalibacterium*, які асоціюються з покращенням метаболізму, зниженням запалення та підтримкою імунної системи.

Одне дослідження показало, що у людей, які регулярно вживають каву, спостерігається вища різноманітність кишкових бактерій, зокрема збільшення кількості *Alistipes* і *Faecalibacterium*, та зменшення шкідливих *Erysipelatoclostridium*. Інше з досліджень виявило, що у поціновувачів кави в кишківнику переважає бактерія *Lawsonibacter asaccharolyticus*, яка пов'язана з покращенням здоров'я серця, мозку та інших органів.

Фахівці рекомендують вживати 2 – 3 чашки чорної кави на день для підтримки здоров'я кишківника. Однак важливо пам'ятати, що надмірне споживання кофеїну може мати негативні наслідки, тому варто дотримуватися помірності.



ЩОДЕННЕ ПИТТЯ КАВИ МОЖЕ
УПОВІЛЬНИТИ СТАРІННЯ

Регулярне вживання кави може знизити ризик вікової слабкості, стверджують вчені. Нещодавнє дослідження показало, що споживання 4–6 і більше чашок кави (по 125 мл кожна) на день пов'язане з нижчим ризиком розвитку так званої старечої кволості.

Фахівці аналізували дані понад тисячі людей віком від 55 років, вони оцінювали вплив кави на п'ять ключових показників: втрата ваги, виснаження, слабкість, повільна хода та низька фізична активність. Виявилось, що ті, хто регулярно пив каву, рідше мали три або більше з цих симптомів.

Науковці вважають, що користь напою може пояснюватися антиоксидантами, які знижують запалення і допомагають підтримувати м'язову масу, а також позитивним впливом кави на чутливість до інсуліну та обмін глюкози.

Автори дослідження наголосили: "Наші результати підкреслюють можливий зв'язок між щоденним вживанням кави та зниженням ризику слабкості в похилому віці. Це може стати ще одним аргументом на користь кави як частини здорового старіння".

Що показують дослідження про користь кави

Нещодавно були представлені результати нового дослідження, що вивчає зв'язок між споживанням кави та здоров'ям жінок. У дослідженні, починаючи з 1984 року, спостерігали за понад 47 000 жінками, щоб вивчити, як кофеїн впливає на їхню здатність до здорового старіння.

Хоча всі ми можемо мати різні уявлення про те, що означає залишатися здоровим з віком, у цьому дослідженні здорове старіння визначалося як життя до 70 років і старше, відсутність основних хронічних захворювань, підтримка фізичної функції, гарне психічне здоров'я, відсутність когнітивних порушень та скарг на пам'ять.

Дослідники розглядали споживання кофеїну не лише з кави, але й з чаю та кави без кофеїну. Однак серед жінок віком від 45 до 60 років понад 80 відсотків споживання кофеїну надходило від регулярного вживання кави.

Зрештою, дослідження показало, що жінки середнього віку, які пили каву, мали більше шансів досягти здорового старіння. Фактично, дослідники виявили, що з кожною додатковою чашкою кави, яку випивали на день, жінки з групи здорового старіння мали на два-п'ять відсотків більше шансів почуватися добре в подальшому житті.

Як кава сприяє здоровому старінню

Кава містить різноманітні біоактивні сполуки, включно з кофеїном, антиоксидантами та протизапальними речовинами, які можуть сприяти її користі для здоров'я. Ці сполуки можуть покращити метаболічне здоров'я, зменшити запалення та захистити від нейродегенеративних захворювань, що потенційно призводить до здоровішого старіння.

• Газета "Ужгород" • Засновник: ТОВ "Редакція газети "Ужгород" •
• Видавець: ТОВ "Редакція газети "Ужгород" • Головний редактор Олексій МЕГЕЛА •

АДРЕСА: пл. Жупанатська, 3 (у дворі Художнього музею) ДЛЯ ЛИСТІВ: 88000, УЖГОРОД, пл. Жупанатська, 3.
ТЕЛ./ФАКС: 61-63-43, 050 549 7314. E-MAIL: gazeta.uzhgorod@gmail.com

Свідоцтво про реєстрацію: №721/313Р серія 3Т від 30.01.2019. Р/р UA56 305299 00000 26005023600678 у Приватбанку м. Ужгорода, МФО 305299, код ЄДРПОУ 25439910. Ідентифікатор медіа: R30-01427
Номер видрукувано: "А-Прінт", м. Тернопіль, тел. (0352) 52-27-37. www.a-print.com.ua.
Тираж 1050 екз. Замовлення № 1482.

• Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен та інших відомостей несуть автори публікацій, а рекламної інформації та оголошень – рекламодавці. • Редакція може не поділяти поглядів авторів. • Редакція залишає за собою право редагувати матеріали. • Гонорар виплачується тільки за замовлени матеріали. • Передплатний індекс газети "Ужгород" – 41807.